

## 社員の皆様へのメッセージ

株式会社 イナテック

代表取締役社長 稲垣 良次

2018. 9  
No.301

### AIの時代

前月号で、AIについていろいろな角度から説明いたしました。今月は、7月号で紹介した、沖縄・東海ヨットレースでのAI活用について、「最後は人間の判断が必要だ」ということを、プロセイルーの原健氏の記事からAIの視点で紹介いたします。

外洋ヨットレースの世界でも、そのナビゲーションに大きな変革をもたらして久しい。さまざまな情報源から、時系列の気象データと潮流データをヨットのパフォーマンスデータと照らし合わせて、それをソフトウェアが解析して数日先までの理想的とされるコースを導き出し、出される。しかし逆に考えれば、パソコンを操作でき

れば誰でも似たような結論に達するということが言える。やはり他艇との違いを生むためには、そこに生身の人間の感性というものが必要になってくる。AIは人間の従者でなければいけないはずだ。

今回の沖縄・東海ヨットレースは、黒潮の大蛇行というひとつのセンテンスに私たちのチーム(Lady Kanon IV)は、翻弄されてしまった。ソフトウェアが導き出したコースは潮流を求めて大きく西へ出よ、というものだった。風がとても弱い場合は、当然潮流が味方してくれるエリアをコース取りすることは大切である。しかし、ヨットとは風で帆走(はし)るものであり潮で走るものではないのだ。当たり前だが・・・結果的に、ラムラインを大きく外してまで行くほどの価値はなかった。種子島の東に軌道修正した時には、ラムライン寄りを十分な風を受けて帆走っていた後続艇に追い上げられていたのだ。

(※ラムライン・・・最短コースのこと)

私も経験しましたが、このレースは終盤になって、パソコンやソフトウェアなどに頼ることができないコンディションで、視界不良や巨大な波、そして、落水への恐怖といった困難の連続でした。

やはり最後は、人間の経験による判断力・決断力・チーム力が安全な勝利につながり、AIはあくまでもアドバイザーなのだということを学ばせていただきました。

### “座り過ぎ”が危険な病を招く！

日本人は一日に座っている時間が世界的に見てもトップクラス(米国、中国、オーストラリア、インド、ブラジルなどは日本の6割以下)だそうです。長く座り続けると、代謝や血液の流れに悪影響を及ぼし、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、狭心症などのリスクが高くなります。これらの病気は一生寝たきり、一生車イス、一生介護の世話になる恐れが十分あります。

私のイナテック企業理念を説明でも「姿勢」についてお話ししています。それに関連して、司法書士サルビア事務所様の「座り過ぎ」についての記事を読んだので、まとめて紹介します。

“第二の心臓”と呼ばれているふくらはぎは、血液を心臓に戻すポンプの役割を果たし、心臓の働きを助けるが、座っているとその役割を果

たしていない。すると血液はドロドロの状態になり、からだの中に取り込まれた糖や中性脂肪などを上手に消費できなく、代謝が低下する。

(中略)

しかも「多少運動をしても座り過ぎによる健康リスクは簡単には下がらないのが問題です」と指摘されている。このリスクはスポーツジムで週末に適度な運動をするくらいでは減らせないという。(中略)

スポーツジムに通ったりする必要もありません。エレベーターではなく階段も使ったり、待っている間に膝の屈伸をしたり、読書中でも一章読み終わったら立つてみてください。パソコン作

業の時も、意識的にこまめだと決めて立ち上がりましょう。座り続けるのではなく、こまめに立つてください。(中略)

一般的には、コレステロールを多く含む肉類

を食べ過ぎたり、酒類の飲み過ぎに気をつけることが大切といわれているが、最近の研究で

明らかになったことに、足を動かす運動に注目し、歩くことがいいという。歩くと足の筋肉が静

脈を締め付け、血液を上を引き上げる力を助けてくれる。まさに、足は「第2の心臓」である。

歩くことが負担の増した心臓を補助働きをし、心臓病の発症を少なくし、心臓病の治療にも

取り入れられている。

日本人の寿命は世界一ですが、健康寿命と

いう観点からすると、いささか疑問が残ります。

自分の足で歩け、自分で食べて、自分で排泄できる健康寿命を目指すことも「働き方改革」ではないでしょうか。『ピンピンコロリ』を目指し、

「第2の心臓」と言われる足を生かす、歩く習慣を励行しましょう。

「みんな元気で仲良く、もつといい仕事ができる、いい会社にしよう、イナテック」

### 六三

古徳云、竹影掃階塵不動、月輪穿沼水無痕。吾儒云、水流任意境常靜、花落雖頻意自閑。人常持此意、以應事接物、身心何等自在。

昔の名僧も言っているが、「風に吹かれて竹の揺れる影が、しきりにきざしを掃くが、(もとより影であるから)、きざしはしの塵は少しも動かない。月の光が、(沼の底まで達して)、沼を穿っているようであるが、(もとより月影であるから)、水に跡を残さない」と。また、わが北宋の儒者も言っているが、「水の流れは急であるが、あたりは常に静かである。また、花はしきり落ちるが、眺めている心は自然にのどかである」と。この外境に煩わされない心境で、物事に対応して行けば、なんと身も心も自由自在であろう。

